تغذية صحية متوازنة
فـــي رمضـــان





تغذية صحية متوازنة في رمضان

يخطئ الكثير من الناس عندما يعتقدون بأن التغذية في شهر رمضان المبارك تختلف عنها في بقية أشهر السنة.

ففي الحقيقة أن الاحتياجات الغذائية للفرد في هذا الشهر لا تختلف عن الأشهر الأخرى، وربما تكون الاحتياجات أقل مما هي عليه في الواقع بسبب أن المجهود العضلي الذي يبذله الفرد في هذا الشهر يكون أقل.

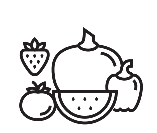
إن لشهر رمضان فوائد صحية وغذائية كثيرة منها: إراحة المعدة والجهاز الهضمي والتخفيف من ضغط الدم والسمنة والسكري وارتفاع الكولسترول، فالتوازن الغذائي هو الغاية المطلوبة، وهناك الكثير من الوجبات أو الأطباق المعدة خلال شهر رمضان ذات سعرات حرارية عالية، لذا يجب تناولها باعتدال تام لتجنب أية مضاعفات قد تحدث.



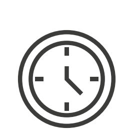
النصائح الصحية التي تحافظ على صحتنا



عدم الأكل حتى الشعور بالشبع التام في وجبتي الإفطار والسحور؛ لتجنب الإصابة بالتخمة، وترك مجال لتناول وجبات خفيفة أخرى بين الوجبتين.



الإكثار من تناول الفواكه والخضروات لاحتوائهما على نسبة عالية من الألياف والماء والأملاح والفيتامينات.



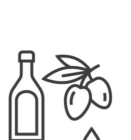
تأخير وجبة السحور؛ لأن ذلك يساعد من التقليل من الشعور بالجوع والعطش ويعين الصائم على أداء مهامه اليومية دون تعب أو إرهاق.



الإكثار من تناول السوائل التي تعوض الجفاف نتيجة فقد هذه السوائل بسبب العرق.



تجنب الإكثار من ملح الطعام على المائدة وأيضاً من المخللات والأطعمة المملحة والتوابل والبهارات لأنها بالإضافة إلى أضرارها الصحية فأنها تزيد الإحساس بالعطش.



مراعاة الإقلال من تناول الأطعمة الدهنية والدسمة لاحتوائها على كميات عالية من الدهون والسعرات الحرارية والتي قد تسبب زيادة الوزن.



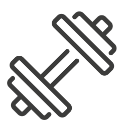
النصائح الصحية التي تحافظ على صحتنا



التقليل من تناول الحلويات واستبدالها بالفواكه.

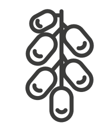


تجنب تناول المشروبات الغازية وعصائر الشراب غير الطبيعية التي قد تسبب عسر الهضم والحموضة وزيادة الوزن.



ممارسة الرياضة بشكل منتظم لحرق ما يزيد عن حاجة الجسم من السعرات الحرارية ومنع تراكم الشحوم في الجسم، كما أن رمضان فرصة لأداء صلاة التراويح والتي تعتبر من الرياضات المفيدة، بالإضافة إلى ممارسة الرياضات الأخرى في الأوقات المناسبة.





البدء ببضع تمرات، مع كوب ماء أو لبن، لتهيئة المعدة لامتصاص العناصر الغذائية وتجنب عسر الهضم، وبعد فترة قصيرة يتم تناول الوجبة الرئيسية. بالطبع، يظل الاعتدال في الأكل هو العامل الرئيسي في الصحة الجيدة.



شرب الماء بدرجة حرارة الغرفة وتجنب الماء البارد لأنه يسبب تضيق الأوعية الدموية للشعيرات الدموية في المعدة مما يؤدي إلى عسر الهضم.



ينصح بتناول الطبق الرئيسي الذي يمثل الوجبة الصحية المتوازنة التي تتكون من أصناف مختلفة من الأغذية لكل منها فائدة خاصة وبكميات معتدلة مثل الحبوب والبقول واللحوم والألبان ومشتقاتها والفواكه والخضراوات ليحصل الجسم على جميع العناصر الغذائية الأساسية، مع مراعاة عدم الإفراط في تناول المنبهات مثل الشاي والقهوة.



خطوات تناول وجبة الإفطار



البدء بتناول طبق الشوربة في وجبة الإفطار الرئيسية ويفضل شوربة خضار، لإمداد الجسم بالفيتامينات والمعادن والألياف التي تساعد الصائم على الإحساس بالشبع، وتنشط عملية الهضم، وتقي من الإمساك.



ثم تناول الطبق الرئيسي المكون من جميع العناصر الغذائية الضرورية للجسم الذي يحتوي على: اللحوم والأسماك، والدجاج أو بدائلهم مثل: البقوليات كالعدس والفول والفاصوليا البيضاء أو اللوبيا، والنشويات كالأرز والخبز والمعكرونة والبطاطس، والفواكه والخضروات (طازجة أو مطبوخة وبما لا يقل عن 5 حصص يومياً.



خطوات تناول وجبة الإفطار

وجبة خفيفة بين الوجبات الرئيسية:

تناول وجبة أو وجبتين خفيفتين بين الإفطار والسحور مثل الفاكهة - الزبادي بالفاكهة - قليل من المكسرات الغير مملحة.

وجبة سحور متوازنة:

- تناول السحور يفيد في منع حدوث الإعياء والصداع أثناء نهار رمضان، ويخفف من الشعور بالعطش الشديد. ويفضل تأخير السحور بقدر الإمكان ويراعى اختيار الأغذية التي لها تأثير إشباعي أطول، حيث تستغرق زمناً طويلاً في الهضم فتؤجل الشعور بالجوع.
- يجب أن تكون وجبة السحور متوازنة وتحتوي على الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية، مثل: الشوفان ومجموعة الألبان (الأجبان غير المملحة أو اللبنة) والفواكه والخضروات، كما يمكن تناول الأغذية التي تحتوي على الألياف الغذائية والبروتينات.
- تجنب تناول الأطعمة المالحة مثل المخللات أو الزيتون المالح والجبنة المالحة وتجنب التوابل والبهارات واستعمال الأغذية المحفوظة، أو الوجبات السريعة التحضير.
- عدم الإكثار من تناول السكريات في وجبة السحور، لأنها تزيد من الإحساس بالجوع في اليوم التالي.

نصائح للأطفال في رمضان

تدريب الأطفال على الصيام في رمضان يكون بالتدرج في الصيام من خلال صيامه لعدد من الساعات، لأن الطفل يكون غير قادراً على تحمل العطش والجوع خلال فترة ساعات الصيام الكاملة من أول صيام له، وفي حال شعر الطفل بالإرهاق الشديد والتعب أثناء الصيام يجب كسر الصيام على الفور لتجنب المضاعفات، كما يجب الحرص على التغذية الصحية الغنية بالعناصر الغذائية الضرورية واتباع العادات الصحية من خلال:

- التعجيل بالإفطار وتأخير السحور قدر الإمكان.
- ضرورة تناول مصادر البروتينات كالبيض والأجبان والدجاج والسمك واللحوم والبقوليات على وجبتي الإفطار والسحور إلى جانب النشويات والخضروات الطازجة أو المطبوخة، والفواكه.
- شرب الماء بكميات كافية خلال الفترة بين وجبتي الإفطار والسحور.
- تناول وجبتين خفيفتين بين الإفطار والسحور على أن تكون وجبات صحية.
- التقليل من الحلويات واستبدالها بالفواكه.
- الابتعاد عن الأطعمة المملحة، واللحوم المصنعة، والوجبات السريعة لتجنب العطش خلال فترة الصيام.
- الالتزام بالنوم لساعات كافية.



نصائح للحوامل في رمضان



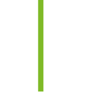
يجب استشارة الطبيب المعالج لتقديم النصائح اللازمة للأم وللجنين قبل الصيام خلال فترة الحمل لتجنب المضاعفات المحتملة.



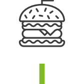
الحرص على اتباع نظام غذائي متوازن يتضمن كافة العناصر الغذائية الضرورية والسعرات الحرارية اللازمة.



مضغ الطعام جيداً لتجنب عسر الهضم.



التنويع في الأطعمة، والتركيز على تناول وجبات خفيفة بين الإفطار والسحور دون الافراط في تناول السعرات الحرارية التي تفيض عن حاجة الحامل لتجنب زيادة الوزن.



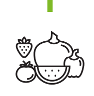
التقليل من الأطعمة الدسمة، والمقلية، والأطعمة والمشروبات الغنية بالسكريات.



تجنب المشروبات الغازية والعالية بالكافيين.



الابتعاد عن الأطعمة المملحة والمخللات والأطعمة السريعة واللحوم المصنعة.



الإكثار من تناول الألياف الغذائية كالخضروات والفواكه التي تعزز صحة الجهاز الهضمي.



شرب السوائل بكميات كافية.



ممارسة التمارين الرياضية والأنشطة اليومية حسب تعليمات الطبيب المعالج.



التغذية الصحية من الأمور الهامة جداً لكبار السن خاصة في شهر رمضان، وذلك لتجنب فقدان عضلات الجسم ولتجنب الإرهاق والتعب والمضاعفات جراء سوء التغذية، واستشارة الطبيب المعالج في حال وجود أمراض مزمنة لتنظيم جرعات الأدوية ومعرفة إمكانية الصيام حسب الحالة الصحية.

- يجب التعجيل في تناول وجبة الإفطار من خلال البدء ببضع تمرات مع الماء أو اللبن لتهيئة الجهاز الهضمي لاستقبال الطعام.
- تقسيم الوجبات خلال فترة الإفطار إلى عدة وجبات.
- ضرورة تناول وجبة السحور وتأخيرها قدر الإمكان.
- الحرص على تناول وجبات غذائية متوازنة ومتكاملة تحتوي على جميع العناصر الغذائية لتزويد الجسم بالطاقة اللازمة.
- ملاءمة ليونة الطعام حسب قدرة المسن على المضغ والهضم.
- التركيز على تناول الأغذية الغنية بالألياف الغذائية كالخضروات والفواكه والحبوب الكاملة.
- التقليل من تناول الأطعمة الدسمة وتجنب الأطعمة المملحة والسكريات.
- تعويض الجسم بالماء والسوائل الخالية من السكريات، وعدم الإكثار من استهلاك المشروبات الغنية بالكافيين.
- ممارسة الأنشطة اليومية والرياضة بانتظام.